



BRUIST



***Laat de
lentekriebels
maar komen!***

Ze geven je lichaam
een energieboost

Lenette van Dongen

‘Iedereen was laaiend
enthousiast!’



Kasten exact op uw maat!

Een kast kun je overal kopen...

45 jaar kennis, vakmanschap
en kwaliteit niet!

www.degraafbv.nl

Woonboulevard Hoogstad - Vlaardingen

De Graaf
Haalt alles uit de kast... **sinds 1975!**

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

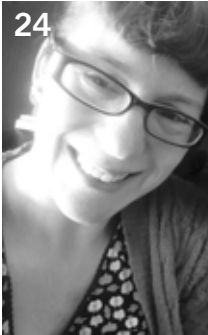
Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit viersterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*





8



24



35



38



28



23

Inhoud

COLOFON

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout
T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
www.nederlandbruist.nl
f nederlandbruist

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist – Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Astrid Berkhout

f Like ons op Facebook/BergenopZoomBruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl of bel Marcel Bossers 06-34590975 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Bergen op Zoom Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



ADVERTEREN?
Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
076-7115340



Foto: Ron Eskens soopictures.nl

Heb je dat ook weleens, het gevoel dat de tijd vliegt? We zitten alweer in april. De eerste maanden van dit jaar lijken voorbij te zijn gevlogen. We kijken ernaar uit om te genieten van de eerste zonnestrallen die de lente inluiden en ons stiekem al doen verlangen naar de zomer. Het mooie weer is wat ons betreft meer dan welkom. Zo heerlijk als je alles langzaam weer in bloei ziet staan en het leven zich beetje bij beetje weer naar buiten verplaatst.

Bruisende lezer,

Voor deze nieuwste editie van Bruist hebben heel wat nieuwe én bekende ondernemers hun bruisende verhaal met ons gedeeld. Verhalen die ons blij maken en die hopelijk ook jou weten te inspireren. We moeten er immers met z'n allen samen het beste van zien te maken, want bij de pakken neer gaan zitten werkt alleen maar averechts.

Laten we dus kijken naar wat wél kan en mag en niet alleen naar het negatieve. Je zult zien dat het leven daar een stuk makkelijker en leuker van wordt. Elke dag is weer een nieuwe start en het leven is en blijft een feestje. Je moet alleen wel zelf de slingers ophangen!

Lea en Marcel Bossers

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook Roosendaal Bruist en Etten-Leur Bruist.

GENIET VAN
HET ZONLICHT
OP JE HUID

De lentekriebels komen weer tevoorschijn

Zodra de eerste voorjaarszonnestrallen zich laten zien, komen ze tevoorschijn: de lentekriebels. We willen naar buiten, flirten meer, voelen ons vrolijker en zijn uitbundiger dan in de winter. Laat de lente nog meer in je leven met onze bruisende tips.

Geef je lichaam na de koude winter een energieboost. Ga in het voorjaar lekker naar buiten - als het even kan zonder jas - om te wandelen, fietsen of joggen. Adem die overheerlijke voorjaarslucht in en geniet van het zonlicht op je huid dat zorgt voor de aanmaak van vitamine D. Je kunt ook het voorjaar in huis halen. Zet na het opstaan je ramen wijd open en laat de lentegeur je huis verfrissen. Zet voorjaarsbloemen neer en je ruikt en voelt de frisheid.

Begin elke dag met beweging

Doe tien minuten rek- en strekoefeningen of ga touwtjespringen. Je activeert je bloedsomloop en je lichaam maakt endorfine aan. Dit hormoon maakt je niet alleen blijer, maar geeft je ook de energie om jouw dag fit te beginnen.

Drink voldoende water

Drink meteen bij het opstaan je eerste glas water. Doe je lichaam een groot plezier en laat dat kopje koffie nog even staan. Leer jezelf aan om verspreid over de

dag voldoende water te drinken. Krijg je dagelijks zo'n anderhalf tot twee liter water binnen? Dan heb je genoeg energie om heel de dag actief te zijn.

Sla nooit je ontbijt over

Het brengt je spijsvertering op gang en geeft je lichaam de brandstoffen om goed te functioneren. Een goed ontbijt zorgt voor een betere concentratie, een opgewekt humeur en je hebt geen behoefte aan calorierijke tussendoortjes om je dip halverwege de ochtend te verhelpen.

Vers, gevarieerd en gezond eten is het hele jaar belangrijk. In het voorjaar zijn we na de winterse kost toe aan overheerlijke lentegroenten en voorjaarsfruit. Zo kun je weer volop genieten van asperges, broccoli, rabarber, tomaten, aardbeien, waterkers, sla en paprika. Deze seizoensproducten zitten boordevol vitamines en mineralen die ervoor zorgen dat je je gezonder en fitter voelt. Dus, zet het voorjaar op je menu en ga energie de lente in!

Heb je behoefte aan een energieboost? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die overheerlijke seizoensproducten in hun assortiment hebben.

Vrijgezel Ilona stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Onlangs zijn we van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In april hebben we speciale aandacht voor: Ilona Benders.

Twaalf jaar lang woonde Ilona in Turkije. Na haar scheiding in 2016 kwam ze terug naar Nederland om samen met haar kinderen van acht en tien jaar oud een nieuw leven op te bouwen. Nu alles in een rustiger vaarwater is gekomen is ze weer toe aan een relatie.

Ilona heeft het normaal gesproken best druk met haar werk. Naast een vaste baan in de jeugdzorg heeft ze namelijk haar eigen onderneming, IM Medical Travel, waarmee ze medische reizen op het gebied van tandheelkunde, ooglasering en haartransplantaties verzorgt naar Turkije. "Vanwege de coronacrisis ligt het nu even stil, maar zodra het kan, ga ik er weer vol tegenaan."

"Ik heb een vrij rustig karakter. In het begin kijk ik graag even de kat uit de boom. Verder ben ik direct en zeg ik waar het op staat, daar moet je dus wel

tegen kunnen. Ik houd van gezelligheid, ga graag uit eten of ergens een drankje drinken. Stedentrips en vakanties zijn mijn favoriet. Maar een avondje op de bank hangen, vind ik ook helemaal prima."

**Ilona zoekt
de liefde van
haar leven!**

Wat voor eigenschappen heeft haar ideale man? "Hij moet langer zijn dan ik, ik ben 1.80 meter. En hij mag ook wel pit hebben. Het is fijn als hij er leuk uitziet, maar het belangrijkste is dat de klik er is. Ik zou graag iemand hebben met wie ik nieuwe herinneringen kan maken, iemand die lief is en waarmee ik de dag kan doornemen. Praten over dingen die goed gaan, maar ook iemand die, wanneer het even tegenzit, de positiviteit in dingen ziet.. Iemand die knuffelt, warmte uitstraalt en genegenheid biedt. En geen nieuwe vader voor mijn kinderen, maar wel iemand die het goed met hen kan vinden."

Wil je reageren? Stuur dan een reactie met pasfoto naar info@immedicaltravel.com

**'MIJN IDEALE MAN
MOET EEN BEETJE
PIT HEBBEN'**

LENGTE
180 CM

LEEFTIJD
39 JAAR

OGEN
BRUIN

*Jij reageert
toch ook?*

Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde? Mail dan naar contact@nederlandbruist.nl en je komt geheel kosteloos in Bruist.

WAAN JE EVEN IN DE TROPEN

De Amazonia geurkaars - bergamot, groene thee, atlasceder - heeft een mondgeblazen opalineglas met turquoise, blauwe en bruine glazen confetti. De Mayumbe geurkaars - kaneelhout, zwarte peper, galbanum - is door glaswerkers gemaakt, bezaaid met kleuren variërend van eendblauw tot saffraangeel. Elk glas is uniek omdat de kleur op een willekeurige manier in het glas is ingebracht, ter herinnering aan de levendige kleuren van het oerwoud dat het belichaamt.

Onder andere te koop bij www.meijswonen.com.



win

LEZERSACTIE

Maak kans op deze handige rugzak van Gaastra t.w.v. 119,-

Deze stevige rugzak van duurzaam materiaal heeft een ritsvak aan de voorkant en stabiele draaghengsels. Ideaal om al jouw spullen veilig in mee te nemen.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! Of stuur je gegevens o.v.v. #GAASTRA naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

Lente, fijn dat je er bent!

MET SMAAK GENIETEN

De rosé mag weer koud gelegd worden, want die is ook gewoon lekker op jouw eigen terras. Deze rosé met iets meer smaak en kruidigheid maakt ieder voorjaarsdiner compleet. De Estate Blush laat zich omschrijven als droog, fris en fruitig. Prijs: € 8,50. Bestellen of meer informatie via www.wijnwinkellenord.nl.

**BRUIN ZONDER ZON**

Hawaiian Tropic heeft een nieuwe sunless tan range gelanceerd in Nederland en België. De tan milk smeert als een bodylotion en dankzij de heerlijke tropische geur onderscheidt deze zelfbruiner zich van andere zelfbruiners. Smeer dagelijks voor een natuurlijke en gezonde glow. Perfect om dat zomerse gevoel al in huis te halen. www.hawaiiantropic.com.

LEZERSACTIE

Maak kans op deze zachte plaid.

Geniet buiten van de eerste zonnestralen en houd jezelf warm met deze heerlijke plaid. En het is ook nog eens een echte sfeermaker voor jouw interieur.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! Of stuur je gegevens o.v.v. #PLAID naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

MET HET HELE SPUL OP STAP

De Makki Load van Gazelle is een bakfiets waar jij én je kinderen elke keer weer met veel plezier gebruik van maken. De Maxi Cosi adapter en de adapter voor een kinderzitje zorgen ervoor dat het hele spul mee kan. En met de regenhuif en de afdekhoes is de fiets beschermd tegen alle weersomstandigheden. www.gazelle.nl.

**PROEF DE ZON**

Zonder kunstmatige kleur- of smaakstoffen maakt Pinkyrose het verschil tussen een gewoon drankje en een superieure limonade of cocktail. Drink Pinkyrose Spiced Lemon & Rose of Floral Ginger & Orange direct gekoeld uit het blikje of serveer het in een mooi glas met ijsblokjes. www.pinkyrose.nl.

VOOR JOUW COMPLETE THEATERUITJE

Theater.nl en Bruist slaan de handen ineen!

Bruist vermeldt elke maand de leukste evenementen uit jouw regio in het glossy magazine. Reden genoeg om vanaf nu samen te werken met Theater.nl, het grootste theaterplatform van Nederland en het Belgische grensgebied. Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede culturaanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

Wil jij kans maken op mooie prijzen? Registreer je dan via theater.nl/bruist en wie weet ben jij één van de gelukkigen!

COMPLEET THEATERUITJE

Theater.nl houdt je dagelijks op de hoogte van het laatste theaternieuws, recensies en natuurlijk de mooiste theatervoorstellingen die je direct kunt reserveren via de website. Daarnaast kun je bij ons terecht voor een compleet theateruitje. Wat denk je van een etentje voor- of achteraf? Maak gemakkelijk via onze website een keuze uit de beste restaurants in de buurt van het theater, of boek zelfs een overnachting in de stad. Dankzij Theater.nl ligt een compleet dagje uit binnen handbereik!

MAAK KANS OP MOOIE PRIJZEN

Geniet elke maand in Bruist van een exclusief interview van Theater.nl met een bekende Nederlander of Vlaming. Maar dat is nog niet alles, want maandelijks geven we prachtige prijzen weg zoals voorstellingstickets of twee weken gratis streamen, want voor het bekijken van een theatervoorstelling hoef je tegenwoordig de deur niet meer uit.

Massage

als moment van ontspanning



Omdat ik op zoek was naar een nieuw avontuur en al jaren zelf mag ervaren hoe het is om een ontspanningsmassage te krijgen, ben ik op een gegeven moment een opleiding tot massagetherapeut gaan volgen.

Daarnaast heb ik ook nog de cursussen hotstonemassage en kindermassage gevolgd. Sinds 1 september 2017 heb ik mijn eigen massagepraktijk aan huis.

De naam ShuYang is ontstaan uit de Chinese namen van onze kinderen.

Tegenwoordig leven we in een tijd die veel drukte en stress geeft. Het is dus heel belangrijk om aandacht aan jezelf te besteden.

Massagepraktijk ShuYang
Melanendreef 48A
Bergen op Zoom | 0641060741
www.massagepraktijkshuyang.nl

16



GRAAG HEET IK U
VAN HARTE WELKOM IN
MASSAGEPRAKTIJK SHUYANG,
ZODAT OOK U **EEN MOMENT VAN**
ONTSPANNING KUNT ERVAREN.



Bruisend van energie **de lente** in!

Net zoals mensen hebben goudvissen **licht nodig** om hun mooie kleurtje te krijgen en te behouden.

Met **een plant** op je bureau kun jij je 10% beter concentreren. En het is gewoon gezellig natuurlijk.

Elk jaar is het op de derde donderdag van april **Secretaressedag**. Denk er dus aan om jouw rots in de branding in het zonnetje te zetten.

Zing! Vrolijke muziek zorgt voor ontspanning en zingen kan je helpen om je bruisender te voelen.

Eenzaamheid is schadelijker voor je **gezondheid** dan roken.

Doe iets waar je **heel blij** van wordt, zoals je moeder een lief berichtje sturen of een praatje maken met een grappige collega. Zo krijg je snel weer **nieuwe energie**.

Vaker tijd doorbrengen **in de natuur** heeft een positief effect op je lichamelijke én geestelijke gezondheid, zeker in de lente!

17

Een vloer uitkiezen was nog nooit zo simpel

Sinds het coronavirus de kop opstak, kom ik steeds vaker op afspraak bij de klanten thuis. Geheel volgens de richtlijnen van het RIVM laat ik daar een selectie zien van mooie vloeren. De klant geeft van tevoren aan waar hij of zij naar op zoek is. Vervolgens neem ik een selectie monsterborden mee waarvan ik denk dat daar de juiste vloer wel eens tussen zou kunnen zitten.

Als blijkt dat dit onverhoopt toch niet het geval is, ga ik direct terug naar de showroom om de meegebrachte borden om te ruilen. Zo blijkt – inmiddels uit ervaring – dat er op de dag van bezoek vaak al een keuze gemaakt wordt door de klant.

Deze ziet namelijk de monsterborden in combinatie met de meubelen, de kleuren op de wanden en de juiste lichtinval, wat de keuze vergemakkelijkt. Aan de hand van wat de klant heeft uitgekozen, maak ik vervolgens een vrijblijvende offerte.

Deze kan ik uiteraard zeer nauwkeurig maken omdat ik tijdens mijn bezoek meteen de ruimtes goed kan beoordelen en inmeten. Komen we tot overeenstemming dan zetten we uiteraard onze normale vervolgstappen zoals levering aan huis en professionele montage. Ook in deze vervelende tijden verkopen wij namelijk nog steeds de vloeren van nu met de service van vroeger.



Neem gerust contact met ons op.
Op afspraak kunt u rustig in uw eigen woning een mooie vloer uitzoeken in combinatie met uw eigen meubelen en kleurtjes op de wanden.



Mooie Vloeren Van Mano
Kortemeestraat 19, Bergen op Zoom | 06-40676699
mano@mvm.nu | www.mooievloerenvanmano.nl

COLUMN/DAMIBELLE

Verzorg uw huid en ogen, juist nu...

Jeetje, wij hadden toch met zijn allen een jaar geleden niet kunnen verzinnen dat we nu, april 2021, voor een groot deel van de dag met een mondkapje op zouden lopen.

Maar ja... voor onze eigen veiligheid en die van een ander is het van groot belang dat we het voorlopig even volhouden. Dit kan wel bij sommigen reactie geven op de huid, irritatieplekjes, uitslag of zelfs pukkeltjes. Daarom is het juist nu van groot belang om die huid extra aandacht te geven.

Dat begint met een milde reiniging twee keer per dag, één à twee keer per week een lichte scrub met een lekker masker. En gebruik in de ochtend en avond een crème die geschikt is voor uw huid.

Ook is een behandeling in de schoonheidssalon een aanrader, juist nu. Tijdens de behandeling kan ik dieper ingaan op het probleem van de huid, maar ook kan er tijdens een behandeling extra aandacht zijn voor de ogen, dit is tenslotte het enige wat we van elkaar zien wanneer we een masker dragen. Een speciale oogmassage met een oogmasker zullen uw ogen laten stralen en fijne lijntjes doen vervagen.

Geef de ogen met make-up wat extra dimensie, dit kan al op een heel eenvoudige manier door middel van een lijntje met een oogpotlood en het aanbrengen van een goede mascara op de wimpers.

Wanneer u een afspraak wilt maken of tips nodig heeft, hoor ik dat graag. Pas goed op uzelf!

Lieve groetjes, *Anna-Marie*

Damibelle
schoonheidssalon & nagelstyliste



Eigenaar: Anna-Marie van Elteren | Eenlandsweg 17, Halsteren | 06-53593380



OPVALLEN? ADVERTEER IN BRUIST

JUIST
NU!

www.nederlandbruist.nl



Kies voor een... natuurlijk schoonmaakmiddel!

Goed voor jou en het milieu. In het assortiment van zuivere zeep zit 'Voor van alles'. 1000 ml krachtige en zuinige allesreiniger gebaseerd op etherische eucalyptus olie. De aromatische eucalyptusgeur zorgt voor een frisse geur in huis. Onderzoek heeft uitgewezen dat de cineolen in de olie zorgen voor afremming van bacteriën waardoor het schoonmaakmiddel antibacterieel en antiseptisch werkt. Je kunt vlug en simpel bestellen en het wordt gemaakt voor jou. Elke zaterdag vind je Zuivere zeep in De Boerderijwinkel By Voorbaak; Veerkensweg 36, Oud-Gastel. De winkel is elke zaterdag open van 9.00 tot 16.00 uur.



Lokaal bedrijf, Halderberge en Roosendaal.



Zuivere zeep | info@zuivere-zeep.nl | 06-46236855

Het *magische* medicijn

Soms weet je dat iets goed voor je is en doe je het toch niet. Want je hebt altijd wel een goede reden - een excuus - om het niet te doen.

Maar stel nou eens dat het heel veel voordelen biedt, zoals een hoger energieniveau, betere focus, meer rust in je hoofd, beter slapen, minder stress en het is ook nog eens goed voor je lichaam. En het kost je maar twee keer tien minuten per dag.

Je hoeft er bijna niets voor te doen, je moet het alleen wel doen. Een momentje voor jezelf nemen, een meditation-moment. Inmiddels gebruiken meer dan 150.000 mensen in Nederland en België elke dag de Meditation Moments-app. Met tienduizend top reviews. Probeer het zelf tien dagen en ontdek wat het met jou doet. Download hem gratis in de app stores.

Op naar jouw mooiste leven!
Alle goeds en hasta la proxima,

Michael Pilarczyk

~ www.meditationmoments.nl ~



DAGJE UIT GIETHOORN DE WIEDEN FIETSRROUTE



Nederland staat niet voor niets bekend als fietsland. Veilige, comfortabele fietspaden, lekker vlak en je fietst zo van het ene landschap in het andere. Neem bijvoorbeeld de Giethoorn de Wieden fietsroute. Deze fietsroute vanuit Giethoorn voert dwars door Nationaal Park Wieden-Weerribben. Dit moerasgebied is ontstaan door turfwinning rond de dertiende eeuw. Het overgebleven land viel ten prooi aan overstromingen. Zo ontstonden de meren die je onderweg volop tegenkomt. Plassen die door vervening ontstaan zijn, noemt men hier 'wieden'. Naast Giethoorn rijd je ook langs Belt-Schutsloot, een pittoresk waterdorp. De plaatselijke bevolking leefde er jarenlang van turfwinning. Toen de turf op raakte, schakelden ze over op rietteelt. **Kijk voor meer informatie op www.nederlandfietsland.nl**

FILMPJE KIJKEN LET HIM GO

Na het tragische verlies van hun zoon verlaten de gepensioneerde sheriff George Blackledge en zijn vrouw Margaret hun ranch in Montana. Ze willen hun jonge kleinzoon redden uit de klauwen van een zeer gevaarlijke criminele familie, geleid door matriarche Blanche Webo. Als ze ontdekken dat de Weboys niet van plan zijn het kind te laten gaan, hebben George en Margaret geen andere keus dan te vechten voor hun gezin tot het bittere einde. Deze thriller en misdaadfilm is geregisseerd door Thomas Bezucha (bekend van de films Big Eden en Monte Carlo). **LET HIM GO is vanaf 2 april te zien op Pathé Thuis.**



BOEKJE LEZEN VOGELEILAND



De opstandige Marianne haat haar ouders, school en de maatschappij. Ze loopt van huis weg en gaat met de oudere Berend op het onbewoonde Vogeleiland wonen. Ze leven een idyllisch leven totdat Marianne zwanger raakt en moet bevallen. Ze raakt in paniek en wil terug naar de bewoonde wereld. Berend realiseert zich dat hij in de cel zal belanden als hun verhaal naar buiten komt. Vanaf dat moment wordt Marianne zijn gevangene. Jaren later kampt Nicole, het zusje van Marianne, nog steeds met het trauma van haar verdwijning. Een schokkende gebeurtenis doet de hoop oplaaien dat haar zus nog leeft. **VOGELEILAND van Marion Pauw is vanaf 8 april verkrijgbaar.**

OP ZOEK NAAR ONTSPANNING EN
HELING IN DEZE GEKKE TIJD?



Wat een gekke tijd is het geweest: scholen weer dicht, kinderen in de stress, ouders ook en veel angst bij diverse groepen mensen. Nu kunnen we allemaal wel wat ontspanning en heling gebruiken.

Nieuw bij LunaNova Massage is een combinatie van lichaamswerk (massage) en mindfulness. Met diverse technieken uit de mindfulness kan ik u naast de massage nog andere technieken/oefeningen leren die u zelf ook thuis kunt toepassen en die kunnen bijdragen aan uw welbevinden.

Ook wil ik nog even de kindermassages bij jullie onder de aandacht brengen, zeker nu veel kinderen weer een heftige tijd achter de rug hebben. Minder structuur geeft bij daarvoor gevoelige kinderen ook veel onrust. Massage is een manier om rust te brengen bij deze kinderen. U als ouder bent natuurlijk bij de behandeling aanwezig en kunt zo ook weer tips meenemen naar huis die u zelf kunt toepassen bij uw kind.

Ook is er de optie om in april nog een heerlijk tropische Lomi Lomi behandeling te ondergaan voor een speciaal tarief. Deze behandeling is een ervaring op zich en bevat meer dan alleen een massage. Het is diepgaand lichaamswerk waarbij de ziel ook wordt aangeraakt.

Cadeaubonnen zijn natuurlijk ook verkrijgbaar en behandelingen aan huis zijn eveneens mogelijk (alleen nog voor de langere behandelingen en bestaande klanten).

Joyce

**Kastanjelaan 87, Bergen op Zoom | 06 22940604
info@lunanovamassage.nl | www.lunanovamassage.nl**

Rugklachten? Probeer het David Spine Concept

Ongeveer twee miljoen mensen in Nederland hebben weleens last van rugklachten. Een groot deel van deze groep zelfs met herhaling.

In een aantal gevallen gaat een periode van lage rugklachten binnen een periode van zes weken vanzelf over, maar soms worden klachten langdurig. Je merkt hierbij beperkingen in het dagelijks functioneren of het niet of maar gedeeltelijk kunnen werken. Heb je al langer dan zes weken rugklachten of recidiverende rugklachten, dan bieden wij je een evidenced based rugrevalidatie programma met het **DAVID SPINE CONCEPT (DSC)**.

Het DSC biedt een zeer moderne en effectieve aanpak voor de behandeling van rugklachten.



Het DSC bestaat uit meet- en trainingsapparatuur waarbij op een wetenschappelijk bewezen manier de rugkracht en -mobiliteit in kaart kan worden gebracht en vervolgens de rug getraind kan worden. De apparaten zijn zo ontworpen dat je uitsluitend traint wat je moet trainen, doelgericht en op de juiste spieren/lichaamsdelen gericht.

Het DSC is geschikt voor rug- en nekpatiënten die lijden aan langdurige (subacute of chronische), terugkerende, postoperatieve of posttraumatische problemen.

**Voor meer informatie
bezoek je de website:
www.inspirante.nl**



Inspirante is een multi-disciplinaire praktijk, bestaande uit fysiotherapie, psychotherapie, psychosomatische fysiotherapie, diëtiëk en medische fitness.

Inspirante werkt als enige in de Zuid-westhoek met het David Spine Rug concept (DSC) en ook met het speciale David Cervicaal-trainingsapparaat (interessant bij nekklachten, whiplash e.d.).

Inspirante
het gezonde alternatief!

Louis Porquinlaan 1
Bergen op Zoom - 0164-620838
info@inspirante.nl
www.inspirante.nl

**OOK
MASSAGES
AAN HUIS**

De vrijheid om altijd op vakantie te kunnen gaan!

Op Chaletpark Kempenbos te Diessen zijn diverse chalets te koop.

Geheel gemeubileerd. Het chaletpark is onderdeel van Auberge de Hilver. Ligging tussen Tilburg en Eindhoven.

Geheel gemeubileerd
Recreatief verblijf
1 slaapkamer
Badkamer met douche
Oppervlakte 37 m²
Chalet is geschikt voor maximaal
2 personen
Prijs: € 12.499,-



Geheel gemeubileerd
Recreatief verblijf
2 slaapkamers
Badkamer met douche
Tuin met schuur
Oppervlakte 43 m²
Chalet is geschikt voor maximaal
3 personen
Prijs: € 16.499,-



WhatsApp Lea
voor meer info
06 - 345 90 974



Lenette van Dongen: ‘Openheid is kracht’

‘IK DENK DAT
IK WEL EEN
EINZELGÄNGER
WAS’

De prijswinnende show Paradijskleier van cabaretière Lenette van Dongen is niet zomaar een cabaretshow. Het is een lofzang op het ouder worden, tevreden zijn met jezelf en afrekenen met negativiteit. “Een happening met humor en ontroering”, vertelt Van Dongen.

In 2019 kreeg Van Dongen de Poelifinario - de belangrijkste cabaretprijs van Nederland - voor haar cabaretshow Paradijskleier. Na haar optredens en een televisie-uitzending werd ze bedolven onder de positieve reacties. “Iedereen was laaiend enthousiast! Het is ook een hele vrolijke show. Een happening met humor en ontroering”, aldus de cabaretière, wiens openheid en eerlijkheid enorm worden gewaardeerd.

Geen einzelgänger meer

“Ik denk dat mijn Paradijskleier zo open, spontaan en vrij is geworden, omdat ik al drie jaar lang drie keer in de week vrij leerde spreken”, vertelt Van Dongen. Ze doelt hierbij op de video's en livestreams die ze op haar Facebookpagina publiceert. Van Dongen heeft daar een online gemeenschap opgebouwd van bijna negentig duizend volgers. Op haar pagina geeft ze (meestal live) meditaties en

oefeningen, deelt ze liefdevolle inzichten en gaat ze gezellig in gesprek met haar volgers. “Ik denk dat ik wel een einzelgänger was. Nu ben ik niet meer bang en minder op mijn hoede. Openheid is kracht.”

Paradijskleier komt terug

De cabaretière is dan ook eerlijk als ze zegt dat ze het optreden in theaters eigenlijk niet mist tijdens de coronacrisis. “Maar dat komt ook omdat ik al een jaar vrij had gepland. Het valt nu gewoon samen met corona. Dat wat ik mis aan overdracht, plezier en reacties haal ik uit mijn live Facebooksessies.”

Maar theaterfans van Van Dongen hoeven niet bang te zijn dat ze het podium de rug toekeert. “Vanaf januari 2022 ben ik weer op het podium te zien”, laat ze weten. Paradijskleier gaat namelijk in reprise! Dan haalt ze haar afgelaste shows in en is de kans groot dat ze een paar extra voorstellingen speelt.

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming. [Ga naar theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist).



Frisse *pastels!*

In april voel je het echte voorjaar. Nog een beetje fris, pril en zacht en daar horen mooie pastels bij. Tijd voor wat inspiratie!

1. Beautiful Magnolia van Estée Lauder, vanaf € 61,- www.debijenkorf.nl
2. Treat love & color van essie, € 12,99 www.essie.nl
3. Caring shimmer lip oil van essence, € 2,39 www.essence.eu
4. La Vie est Belle Soleil Cristal van Lancôme, vanaf € 86,30 www.lancome.nl
5. Hydrating Liquid Marseille Soap van Compagnie de Provence, vanaf € 22,80 www.babassu.nl
6. 52 vragen card deck van a Beautiful Story, € 19,95 www.abeautifulstory.nl
7. Couture Color Clutch Palette Collector van Yves Saint Laurent, € 100,- www.ysl.com

8. Rose Lilly of the Valley Bath Bomb van Only You, € 3,50 www.iciparisxl.nl
9. Clean it Zero 3-in-1 Cleansing Balm + Pore Clarifying, € 25,95 www.douglas.nl
10. Ecstasy Balm van Armani Beauty, € 30,- www.debijenkorf.nl
11. Olympéa Florale van Paco Rabanne, vanaf € 61,30 www.douglas.nl
12. Flora Salvaggia van Guerlain, vanaf € 88,- www.guerlain.nl
13. Fermented Skincare Reinigingsmelk van Florena, € 12,99 www.florena.nl
14. Squalan Rose Quartz Face Roller, € 39,- www.squalan.com

April, een maand vol harmonie

Ram 21-03/20-04

De sterren staan gunstig, dus voel je vrij om risico's te nemen. Er staat je rust te wachten. Verheug je op een vrij weekend of vakantie met het gezin.

Stier 21-04/20-05

Een keer terughoudender zijn en afwachten in je carrière loont. En neem je voor om lekker actief bezig te zijn.

Tweelingen 21-05/20-06

Het kan zijn dat er misverstanden ontstaan in je relatie. Luister eens naar de mening van een ander.

Kreeft 21-06/22-07

Je straalt deze maand positieve energie uit en geniet van de aandacht van de mensen om je heen.



Leeuw 23-07/22-08

Een maand vol harmonie met je (nieuwe) liefde. Je voelt je positief en beleeft het ene na het andere avontuur.

Maagd 23-08/22-09

Problemen verdwijnen na het overwinnen van een moeilijke start van het jaar. Zoek gezelschap als je je niet lekker voelt.

Weegschaal 23-09/22-10

Deze maand zal je carrière weer tot leven komen. Zet je huidige tempo door, dan zul je jouw doelen bereiken.

Schorpioen 23-10/22-11

De schorpioen zal zich geliefder voelen dan ooit. Nachten vol passie kunnen aanwezig zijn in de maand april.

Boogschutter 23-11/21-12

Je zult meer tijd besteden aan het afronden van je werk. Daarnaast zul je interessante avonturen beleven.

Steenbok 22-12/20-01

Geniet deze maand samen met je geliefde van de harmonie. Ben je alleen, wees dan niet getreurd, er komt iemand op je pad.

Waterman 21-01/19-02

Je carrière stopt maar niet met groeien en bloeien. Besteed wat meer aandacht aan de familie, dit zal je goed doen.

Vissen 20-02/20-03

Er komt een stabiele periode aan. Op je werk wordt jouw volledige aandacht geëist, dus blijf er wel bij met je hoofd.

WHERE BEAUTY BEGINS...

Dé plek in Hoogerheide waar huidverbetering en wellness samenkomen. "Alles om je weer jôuw mooiste ik te laten zien!"

- Ontspannende gezichtsbehandelingen
- Therapeutische (kuur)behandelingen
- Harsen van het gelaat en lichaam
- Lash Volume Lift

CENZAA

LYCON PRECISION
WAXING

PERFECT EYELASH



Wouwbaan 102 Hoogerheide | 06-34044750 | info@salonvronie.nl | www.schoonheidssalonvronie.nl

Als we ons allemaal nou eens niet meer zo schuldig zouden voelen over wat we eten.

SNACKEN ZONDER SCHULDGEVOEL

Ik geloof heilig dat we veel te veel bezig zijn met hoe gezond en/of ongezond de voeding is die we naar binnen werken. We maken afspraken over wat we niet meer mogen eten, houden ons vervolgens niet aan deze afspraak, voelen ons vervolgens weer schuldig en verliezen het vertrouwen om ooit nog fit en sexy over het strand te lopen. Dat rottige gevoel zorgt ervoor dat we meer eten, aangezien eten ons troost biedt. Dit hebben we aangeleerd in de babytijd, waarin we de tiet kregen toen we verdrietig waren.

We verschuiven onze droom om fit en sexy te zijn maar weer naar het volgende jaar, want volgend jaar lukt het wel. Hou hier vandaag nog mee op, leg de lat niet te hoog. Bouw je training op en begin met 15 minuten per dag. Wees lief voor jezelf en voel je nooit meer schuldig over wat je eet.



Proef mijn heerlijke KILLERBODY chocoladerepen met proteïne, want snacken zonder schuldgevoel dat kan!

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP WWW.MKBMSHOP.COM

Niet meer de deur uit voor een nieuwe beha!

Verkoop van onderkleding en nachtmode voor dames en heren bij u thuis.



Voor het aanmeten en aanpassen van:

- panty/corselets
- ondergoed
- beha's
- borstprothesen
- pantyslips
- nachtmode
- corsetten

Maak vrijblijvend een afspraak, zodat u thuis uw keuze kunt maken.

0164 68 77 99 of **06 53 26 69 44**

Nicole Foundation Service | Nicole Jansen Taheij | Rode Schouw 17a, Halsteren

PINNEN



Blijf thuis.

#HOUDVOL

alleen samen krijgen we corona onder controle

de Herstelknoop

voor het repareren en vermaken van uw kleding

Ook voor

- bruidsmode
- herenkostuums
- wiegjes aankleden

Met unieke haal- en brengservice

Mary Willigers
06-34339984
deherstelknoop@kpnmail.nl

De toekomst weer positief tegemoet

Ingrijpende gebeurtenissen kunnen je leven een verrassende wending geven. De huidige coronacrisis is zo'n gebeurtenis, die ons allen min of meer raakt en onze verdere levensloop gaat beïnvloeden.

Of het nu het krijgen van het covid-19 virus is, de zorg voor zieken, het verliezen van dierbaren, je inkomsten, een baan of andere zaken. Het is veelal heftig en ingrijpend.

Velen van ons zien na deze crisis met hernieuwde kracht de toekomst weer positief tegemoet. Maar dit is niet voor iedereen even vanzelfsprekend. Blijven gevoelens van angst, verdriet, boosheid, onmacht, eenzaamheid en kwetsbaarheid aanwezig en blijf je hangen in vervelende ervaringen, dan kan dit onder andere veelvuldig piekeren, slecht slapen, lichamelijke klachten en overbelasting tot gevolg hebben.

Is dit herkenbaar en kom je er zelf niet meer uit, dan kan het raadzaam zijn met iemand te praten en samen op zoek te gaan naar jouw manier om met de situatie om te gaan. Addy Verhagen van praktijk AdAnte4U biedt psychosociale hulp en begeleidt je naar het vinden van een nieuw evenwicht.

“Niet alleen bij stressklachten gerelateerd aan de coronacrisis kun je een beroep doen op mij als counselor”, vertelt Addy. In haar praktijk helpt zij tevens mensen die belast zijn met mantelzorg en/of geraakt zijn door kanker, een chronische ziekte hebben of te dealen hebben met rouw en verlies.

Het kennismakings-/intakegesprek is gratis.



De persoon achter AdAnte4U, Counseling en Coaching ben ik, **Addy Verhagen Antens**. Als registertherapeut bied ik professionele, laagdrempelige zorg. Verwijzing is niet nodig, start behandeling kan veelal binnen een week, vergoeding vanuit de aanvullende zorg is mogelijk en geen aanspraak op het jaarlijkse eigen risico.

AdAnte4U

Counseling en Coaching

Tuindersdreef 4,
Bergen op Zoom
Tel. 06-44898144
www.adante4u.nl

Een *koninklijke* sinaasappeltaart

Een feestje vieren, daar zijn we allemaal wel aan toe. Deze sinaasappeltaart met amandelen zorgt altijd voor feestvreugde. Een lekkerder Oranjegevoel zul je deze Koningsdag niet krijgen.

8 PERSONEN - 15 MIN + 45 MIN OVENTIJD

INGREDIËNTEN

8 eieren
250 g poedersuiker
1 sinaasappel (sap en schil)
een mespuntje kaneel
1 vanillestokje
250 g geraspte amandelen
50 g vloeibare boter
90 g amandelschilfers
2 cl sinaasappellikeur

springvorm 26 cm

BEREIDING

Scheid de eieren en klop de eidooiers met de poedersuiker schuimig. Voeg de geraspte sinaasappelschil, de kaneel en het merg van het vanillestokje toe aan het suiker-eimengsel en roer alles goed door elkaar.

Spatel daarna de geraspte amandelen en de gesmolten boter erdoor. Klop nu het eiwit stijf en spatel dit ook voorzichtig door het amandel-eimengsel.

Vet de springvorm in en giet daar het deeg in. Bestrooi het geheel met de amandelschilfers. Bak ongeveer 45 minuten in een voorverwarmde oven op 180 graden.

Meng ondertussen het sinaasappelsap met de likeur.

Prik met een vork een paar gaatjes in de warme cake en besprenkel deze met het gealcoholiseerde sinaasappelsap. Laat de cake afkoelen en bestuif met poedersuiker.

PUZZELPAGINA

Het is lente! We kijken ernaar uit om te genieten van de eerste zonnestralen die ons stiekem al doen verlangen naar de zomer. Het mooie weer is wat ons betreft meer dan welkom. Ga lekker naar buiten, geniet van deze Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

			4		6		9
		4		⊙		8	
7	9			1		3	
	7		6				5
	⊙	1			2		
9			8			7	
	3		5			6	8
	1			⊙	7		
5		2		6			

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-9-9**.

Zoek de zes letters in BRUIST!

Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

Zoek de zes verborgen letters in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand lente. De oplossing van vorige maand was **gezond**.

Maak kans op deze

Peach blossom Smoothing Body Wash



Dompel je onder in de geur van de lente met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem. Deze body wash van O'right bevat ingrediënten die de huid intens verzorgen en hydrateren.

Maak kans op:

een massage + een massage om cadeau te doen

t.w.v. € 80,-



Geldig tot een half jaar na uitreiking.

GENTLEMAN MASSAGED

Sasdijk 8 Dinteloord | 06-53422042

ed@gentleman-massaged.nl | www.gentleman-massaged.nl

b o n k w k t d q r p
 l n p v i h r s n v t
 j t r a d i t i e g n
 s s c h o u d e r s q
 m p t g e r w g m n l
 m a s s a g e s a a g
 u n d h f f m z k l n
 n n b e j f u c v a f
 r e f l e c t i e b s
 a n k e t t a i b q a
 k t h e c x g t j e c

ontspannen traditie
 massage oosters
 nek reflectie
 schouders balans

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 mei de oplossing in op onze site: www.roosendaalbruist.nl

In roerige tijden als deze kun je wel wat ontspanning gebruiken.

Gun jezelf dat moment!

De Decléor Expertbehandeling van Sensa Bella is pure ontspanning mét hoogwaardige huidverzorging!

Door de rugmassage, gezichtsmassage in 3 stappen, hand- en armmassage én huidverbetering door de intensieve reiniging en het expertmasker, ervaar je een mix van ultieme ontspanning met huidverbetering.

Ga even uit het heden, kom tot rust en boost jezelf!

Tot snel bij Sensa Bella!



Sensa Bella
SCHOONHEIDSSALON

Albert Cuijppstraat 46, Bergen op Zoom | 06-57322272 | www.sensabella.nl